

1 августа 2019, четверг

## **Всемирная неделя поддержки грудного вскармливания**



ВОЗ рекомендует исключительно грудное вскармливание в течение первых шести месяцев жизни, причем оно должно начаться уже в течение часа после рождения и быть «по требованию» ребёнка, а не по каким-либо выдуманным системам. Бутылок или пустышек следует избегать.

Грудное молоко - идеальное питание для новорожденных и младенцев. Оно дает младенцам все питательные вещества, необходимые для здорового развития, безопасно и содержит необходимые антитела, которые помогают защитить младенцев от распространенных детских болезней, таких как диарея и пневмония (две основные причины детской смертности во всем мире).

Свыше, чем в 170 странах в первую неделю августа, в период с 1 по 7 число, ежегодно проходит Всемирная неделя грудного вскармливания. Она призвана стимулировать грудное вскармливание, ведь многие мамы все чаще отказываются от кормления грудью и переходят на искусственное кормление.



### **6 простых шагов к правильному захвату груди**

Чтобы получить достаточно молока во время кормления, ребенок должен правильно захватить грудь, но это не всегда дается легко. Ознакомьтесь с

советами специалиста, которые помогут Вашему малышу захватывать грудь правильно и удобно

Грудное вскармливание является наиболее естественным способом кормления малыша, но чтобы его освоить, вам обоим может потребоваться время и практика. Понимание того, каким должен быть правильный захват (или прикладывание к груди) очень поможет Вам во время установления грудного вскармливания.

В первые дни и недели после рождения ребенка постарайтесь получить как можно больше рекомендаций и поддержки. Лучше всего обратиться к квалифицированному специалисту или консультанту по грудному вскармливанию, чтобы он проверил, правильно ли Ваш малыш захватывает грудь. Верные действия в начале грудного вскармливания позволят избежать проблем в будущем.

Специалист также проверит, не укорочена ли у ребенка уздечка языка и нет ли других обстоятельств, затрудняющих прикладывание к груди.

Если у Вас нет возможности сразу поговорить с врачом или консультантом по грудному вскармливанию, или Ваш малыш вдруг откажется захватывать грудь, воспользуйтесь нашими рекомендациями. Мы разделили процесс прикладывания к груди на 6 простых шагов, которые должны помочь Вам наладить грудное вскармливание.

## **Как помочь ребенку правильно захватить грудь**

### **1: Проверьте положение, в котором ребенок захватывает грудь**

Прежде всего, при любой позе для кормления необходимо убедиться, что голова, шея и спина ребенка лежат прямо, не скручиваясь. Его подбородок должен быть направлен вверх, а не прижат к грудной клетке. При этом Вам тоже должно быть удобно— подложите подушки разных размеров под спину и руки или уложите на них малыша.

### **2: Помогите малышу открыть рот**

Держите ребенка близко к себе— так, чтобы Ваш сосок находился на одном уровне с его носом. Аккуратно дотроньтесь соском до его верхней губы, чтобы ребенок широко открыл рот. Чем шире он откроет рот, тем проще ему будет правильно захватить грудь.

### **3: Прижмите ребенка к груди**

Как только малыш откроет рот и положит язык на нижнюю десну, прижмите его к груди, направляя сосок к его нёбу. Подбородок ребенка должен первым коснуться Вашей груди. Ребенок должен захватить в рот почти всю ареолу, и его нижняя губа и челюсть будут при этом закрывать ее нижнюю часть. Ничего страшного, если ребенок не может захватить ареолу полностью— у всех разные размеры ареолы и разные дети! Некоторые мамы стараются сами слегка сформировать грудь, когда прикладывают к ней ребенка. Поэкспериментируйте и найдите наиболее удобный для Вас вариант.

### **4: Держите ребенка поближе к себе во время прикладывания**

Помните, что у всех мам разная форма груди и расположение сосков, так что классический вариант захвата может Вам не подойти. Старайтесь по возможности держать ребенка поближе к себе, чтобы он касался подбородком Вашей груди. Нос новорожденного ребенка направлен вверх, поэтому при прикладывании к груди у малышек не возникает трудностей с дыханием, и они учатся сосать и дышать одновременно

### **5: Смотрите и слушайте**

Во время кормления Ваш сосок должен быть направлен к нёбу малыша и слегка поддерживаться снизу языком. Захват не должен вызывать дискомфорта, только тянущие ощущения. Посмотрите, как ребенок сосет. Сначала он будет совершать короткие и быстрые движения, чтобы стимулировать прилив молока. Когда молоко начнет выделяться, он станет сосать более медленно и глубоко, делать паузы, которые говорят о том, что малыш проглатывает молоко, а это хороший признак! Вы должны увидеть, как движется его челюсть, и, возможно, услышите характерные звуки сосания и глотания. Все это указывает на правильность захвата, но важно также следить за количеством мокрых и испачканных подгузников, а также за тем, как ребенок набирает вес.

### **6: Как правильно забрать у ребенка грудь**

Если ребенок захватил сосок недостаточно глубоко и Вам больно, или если он начинает жевать сосок или мусолить его кончик своим языком, заберите у него грудь и попробуйте дать ее снова. При необходимости осторожно вложите чистый палец в уголок рта малыша, чтобы остановить сосание.

### **Признаки правильного захвата**

При каждом кормлении обращайтесь внимание на следующее:

- подбородок малыша касается Вашей груди, и малыш может дышать носом;
- ребенок широко отрывает рот и захватывает значительную часть ареолы (не только сосок);
- Вам не больно;
- ребенок начинает сосать короткими и быстрыми движениями и продолжает более глубокими и медленными.

Если у Вас плоские или втянутые соски, у ребенка могут возникнуть трудности с захватом. В статье о различных видах сосков Вы найдете полезные советы. Формы женских сосков и ареол начинают формироваться еще тогда, когда малышка находится в утробе матери. В подростковом возрасте, когда у девочки грудь начинает увеличиваться, соски и ареолы вокруг них приобретают определенную форму, становятся более видимыми.

### **Какие бывают виды и формы женских сосков**

Все женщины разные, у каждой разный гормональный фон, размер молочной железы и ее форма, поэтому и соски у женщин бывают разных видов и формы.

По мнению врачей-гинекологов формы женских сосков условно делятся на 8 основных видов (форм). При этом стоит учитывать, что грудь может сочетать в себе 2-3 формы женских сосков.

#### **Что касается форм сосков, то они бывают:**

**1. Выпуклые соски** – это нормальной формы соски, которые на пару миллиметров выступают над ареолой.



**2. Плоские соски** – сливаются с ареолой и в спокойном состоянии их вообще не видно.



**3. Пухлые** сливаются с ареолой, но при этом и она, и сосок выглядят как припухлый холмик на груди.



**4. Втянутые** – такие соски не то что не выступают над грудью, а выглядят они как втянутые вовнутрь.



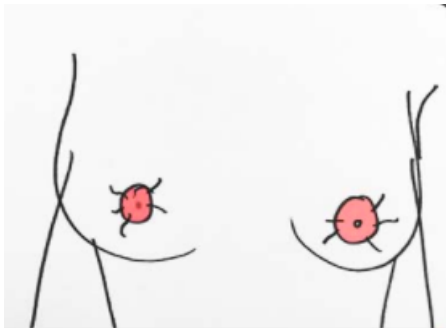
**5. Разносторонние** – бывает, что один сосок втянут вовнутрь, а другой выпуклый. Такой вид встречается редко и если это врожденная особенность, то переживать не имеет смысла, а если приобретенная то необходимо безотлагательно обратиться к врачу.

**Соски также подразделяются на следующие виды:**

**1. Сосок с бугорками** – когда на ареоле и самом соске видны небольшие пупырышки, которые носят название бугорки Монгомери. До сих пор достоверно неизвестно, какую же функцию выполняют бугорки, считается, что они предотвращают пересыхание сосков.



**2. Соски с волосинками** – когда вокруг соска на самом ареоле расположились волоски темного цвета. Обычно их немного, но, конечно, внешний вид груди они портят. Многие девушки искусно избавляются от волосков с помощью пинцета. Стоит также отметить, что каждая женщина имеет волосяные фолликулы в области сосков, но не у каждой они находятся в активной фазе.



**3. Третий сосок**– это уже считается патологией. Сосок обычно расположен на теле в районе грудной клетки или под грудью. У некоторых женщин они совсем незаметны и скорее выглядят как небольшая родинка, у других же они могут быть полностью сформированы.



**Какие бывают формы ареола соска? Цвет ареолы соска.**

Ареол – это пигментированная небольшая зона вокруг соска.

Как и сосков, форма женских ареол тоже бывает разной:

- круглая (такая форма встречается чаще всего);



овальная;



отсутствие ореола или полное его слияние с цветом кожи тела.

Что касается цвета, то обычно градация пигмента ареол начинается с телесного оттенка и заканчивается глубоким коричневым (у темнокожих девушек бывают даже черные ареолы). Соски на женской груди обычно пигментированы в один цвет с ареолами, также встречается такие случаи, что сосок может быть темнее ореола, но в этом нет никакой патологии.

Запомните, если кормление грудью сопровождается болезненными ощущениями, если ребенок кажется голодным после кормления или не набирает вес, причиной может быть неправильный захват груди. В этом случае как можно скорее обратитесь к консультанту или специалисту по грудному вскармливанию.

**Преимущества грудного вскармливания** для матери и ребенка безусловны. Современная пропаганда адаптированных по составу смесей, заменяющих грудное молоко, набирает обороты. Поэтому не лишним будет вновь вспомнить о «плюсах» маминого молочка и сделать выбор в сторону последнего. Смесь – это не знак равенства плохой мамы. Но должна быть вынужденной мерой. Для тех, кто сомневается в целесообразности ГВ ввиду ряда причин, навязанных нам современностью: о немодности, увядании красоты и упругости груди впоследствии, асексуальности, стоит задуматься, чего мы лишаем своего ребенка, идя на поводу стереотипов.

1. **Весомый вклад в здоровье, иммунитет малыша**, благодаря полезным компонентам и микроэлементам, содержащимся в грудном молоке в правильной концентрации, под нужды конкретного ребенка.
2. **Защита от инфекций (в первые полгода жизни) и аллергических реакций.** Аллергии на белок материнского молока никогда не бывает. А аллергия на белок коровьего и козьего молока — очень часто. Причем страдает от этого не только кожа ребенка, но и весь организм, и в особенности кишечник. Многие мамочки сталкиваются с его воспалением, выражающимся появлением крови в стуле, поносами и запорами, коликами.



3. **Защита от рисков развития диабета и ожирения в будущем.** Детки, которые кушают смесь, часто набирают в весе слишком быстро и много.
4. **Легкое усвоение грудного молока помогает быстрее адаптироваться желудочно-кишечному тракту малыша в новом мире.** Стул новорожденных при грудном вскармливании практически всегда в норме. Не бывает его задержки.
5. **Уникальный эмоциональный контакт.** По прошествии многих лет вы будете с удовольствием вспоминать о моментах этой близости с ребенком.
6. **Удовольствие.** Если ребенок правильно берет грудь, в ней достаточно молока, техника грудного вскармливания соблюдается, процесс кормления очень приятен маме.
7. **Кормление грудью способствует плавному и лучшему послеродовому восстановлению,** а также снижает риск возникновения онкологических заболеваний молочных желез в будущем. После родов матка намного лучше сокращается, если ребенок сосет грудь. Дело в том, что при сосании активно вырабатывается гормон окситоцин, тот самый, который заставляет сокращаться мышечный слой матки и выгонять из ее полости послеродовые выделения и кровь — лохии так называемые.
8. **Удобно, практично и экономично!** Никаких трудностей, тревог и затрат в процессе лактации. Грудь всегда с собой, потому, даже если вы оказались вне дома с голодным ребенком, в большинстве случаев можно исхитриться и его покормить. Для этого приобрести так называемую одежду для кормления, которая скрывает от посторонних столь интимный процесс. Детские смеси стоят дорого. Особенно, если у малыша аллергические реакции, придется очень тратить на дорогое адаптированное питание.
9. **Психоэмоциональное единство и гармония в семье.** Спокойные ночи. Когда малыш на искусственном вскармливании, мамочки вынуждены по ночам вставать, готовить смесь, укачивать на руках ребенка. На ГВ же детки засыпают быстро с грудью.
10. **Грудное молоко при вскармливании, точнее молозиво, является некоторой профилактикой желтухи у новорожденных,** так как способствует частому опорожнению кишечника. У очень малого количества новорожденных ГВ, напротив, усиливает желтуху. Но и в этом случае отказываться от естественного вскармливания не следует, есть «обходные пути».

### **Когда грудное вскармливание противопоказано**

Это ряд заболеваний матери:

- открытая форма туберкулеза;
- гипертиреоз;
- тяжелое психическое заболевание;
- герпетические высыпания на сосках;
- эклампсия;
- тяжелые инфекционные заболевания (тиф, холера);

- ВИЧ инфекция (известно, что есть порядка 15% риска передачи вируса ребенку при ГВ);
- гнойный мастит (при содержании золотистого стафилококка и других болезнетворных микроорганизмов в количестве более 250 КОЕ в 1 мл грудного молока);
- острый гепатит А.

При кишечных инфекциях, например, сальмонеллезе, ГВ можно продолжать. Но тщательно соблюдать личную гигиену. Часто менять одежду и мыть руки.

При ОРВИ, гриппе так же можно кормить грудью, но носить медицинскую маску и часто мыть руки.

При гепатитах В и С кормить ребенка разрешено только через силиконовые накладки на соски.

По причине тяжелого состояния здоровья, иногда во время беременности кормить грудью не следует. Но грудное вскармливание после кесарева разрешается в самые короткие сроки.

Не следует кормить грудью матерям, принимающим:

- цитостатики;
- иммуносупрессивные препараты;
- антикоагулянты;
- большинство противовирусных препаратов;
- противогельминтные препараты;
- некоторые антибиотики (например, кларитромицин, спирамицин, мидекамицин);
- противогрибковые средства системного действия и другие. Прежде чем начинать прием какого-либо лекарства, нужно внимательно прочесть инструкцию к нему.

Не стоит принимать в первые полгода после родов противозачаточные препараты, содержащие эстроген, так как он снижает лактацию.

Прием алкоголя и наркотических средств при ГВ недопустим. Курение так же вредно, так как приводит к кишечным коликам, дефициту витамина С в молоке матери, низким прибавкам веса ребенка. Нужно или бросить курить, или значительно снизить количество выкуриваемых сигарет. И стараться курить не до кормления, а после.

При некоторых пороках развития ребенка, например заячьей губе или волчьей пасти, сосание груди невозможно. Но в силах матери кормить ребенка сцеженным молоком.

Не могут питаться грудным молоком, нуждаются в специальных лечебных смесях дети с галактоземией — наследственным заболеванием, выражающимся нарушением обмена веществ; валинолейцинурией и фенилкетонурией.

## Правила грудного вскармливания и поведения мамы

Для того, чтобы начатое в роддоме грудное кормление малыша продолжалось и за его стенами, женщине важно знать о некоторых правилах, которые помогут успешному течению лактации.

- **Кормление по первому требованию**, то есть никаких временных рамок и ограничений. Особенно если ребенок сосет лениво, часто засыпает при сосании груди. Если его кормить по графику, возникнет недостаток веса, а у мамы начнет убывать молоко.
- **Обязательное ночное кормление**, потому что именно в это время суток (период с трех часов ночи до шести утра) особенно активно вырабатывается гормон пролактин, отвечающий за лактацию.
- **Кормление исключительно грудью от рождения до 6-месячного возраста, по возможности, без использования бутылочек.** Слишком раннее введение прикорма не только плохо сказывается на незрелой пищеварительной системе ребенка, но и приводит к снижению лактации.
- **Правильный захват груди малышом.** Очень важно с первых дней соблюдать этот принцип и поправлять ребенка, пока техника захвата не будет выполняться автоматически правильно.

Понять маме, что в захвате есть ошибки, можно по следующим признакам:

- боль в сосках во время кормления (неприятных ощущений быть не должно);
- ребенок издает цокающие звуки при сосании груди;
- малыш не широко раскрывает ротик, а его губки не вывернуты наружу.

Не волнуйтесь, если вы нашли у себя эти явления, просто дайте время малышу привыкнуть и адаптироваться к новому миру и вашей груди. А сами мягко его поправляйте. Старайтесь вкладывать сосок как можно дальше в его ротик. Если вы еще в роддоме, спросите, как правильно прикладывать новорожденного при кормлении грудью у детских медицинских сестер. Они покажут.

- **Сделайте процесс кормления ребенка удобным для себя и малыша.** Многим недавно родившим мамочкам удобнее кормление грудью лежа. Особенно тем, у кого есть разрывы промежности, а значит, первые три недели после родов нельзя сидеть. Некоторые мамы продолжают кормить малышкой лежа и после заживания промежности, особенно по ночам. Если это удобно маме и ребенку, то почему нет? А вот если кормить в неудобной позе, в напряжении, если при кормлении болит спина, то есть большая вероятность в скором времени перейти на искусственную смесь. Ищите для себя удобства. И следите за тем, чтобы при кормлении малыш всегда лежал на бочке, а не на спине с повернутой в сторону соска головой.

- **Отказ от использования средств, имитирующих материнскую грудь (пустышки).** Давать пить водичку из бутылочки можно, если нет проблем с количеством молока.
- **Здоровый сон и отдых мамы.** Не пренебрегайте этим пунктом, считая, что бытовые и домашние дела важнее. Будьте готовы, что, особенно в первые 1-2 месяца после родов, вам нужно будет кормить и спать вместе с ребенком, а не хвататься за дела, пытаясь все успеть. Это время адаптации очень важно для вас обоих и для налаживания «цепочки» кормления, в том числе. По возможности пригласите родственницу или подругу помочь по хозяйству.
- **Правильное питание мамы во время грудного вскармливания,** избегание употребления определенных продуктов. Например, чеснока, лука, цельного коровьего молока, овощей и фруктов яркой окраски, колбас, копченостей, консервированной рыбы, шоколада, цитрусовых. Довольно строгое питание кормящей при грудном вскармливании с возрастом ребенка, введением в его рацион прикорма, становится более вольным.
- **«Спокойствие и только спокойствие!».** Как известно, все болезни от нервов. В случае кормления грудью, все проблемы от нервов. Уверенная в своих силах счастливая мама – это еще один залог успешного вскармливания малыша. Если мама в хорошем расположении духа, то и вся семья будет гармонично существовать, а в первую очередь, это будет отражаться на малыше.
- **Не бояться спрашивать и обращаться за советами к консультантам по грудному вскармливанию** и более опытным в вопросе грудного вскармливания мамочкам, слушать советы Комаровского по грудному вскармливанию новорожденных детей. Несмотря на то, что кормление грудью – это естественный процесс, неопытной маме не так-то просто бывает сразу «включиться» в это дело. И это тоже нормально! Вы не первая женщина и не последняя, которая может столкнуться с вопросами и ошибками в этом деле, поэтому консультируйтесь, спрашивайте и ищите свой подход в налаживании самой волшебной связующей «нити» вас с малышом!

Следуя этим незамысловатым правилам, а главное, взяв оптимистичный настрой на успех, вы не заметите, как в один из дней проснетесь в полной гармонии со счастливым, сладко посапывающим комочком! Успехов вам и счастливого материнства!

## Экспресс-анкета

### «Здоровье мамы и малыша» о важности грудного вскармливания

**1. Знаете ли Вы о Всемирной программе по защите и поддержке грудного вскармливания?**

- 1.1. Да
- 1.2. Нет
- 1.3 Затрудняюсь ответить

**2. Считаете ли Вы, что ребёнка необходимо кормить грудью?**

- 2.1 Да
- 2.2 Нет
- 2.3 Затрудняюсь ответить

**3. Как Вы считаете, как долго надо кормить ребёнка грудью?**

- 3.1 Не считаю нужным
- 3.2 От рождения до 6 мес.
- 3.3 От рождения до 1 года
- 3.4 От рождения до 2-х лет
- 3.5 Так долго, как это нужно ребёнку
- 3.6 Затрудняюсь ответить

**4. Знаете ли Вы о преимуществах грудного вскармливания?**

- 4.1 Да
- 4.2 Нет
- 4.3 Затрудняюсь ответить

Если Вы мужчина, то переходите к вопросу 6

**5. Имеете ли Вы личный опыт кормления ребёнка грудью?**

- 5.1 Да
- 5.2 Нет

**6. Из каких источников Вы знаете о преимуществах грудного вскармливания?**

- 6.1 От медицинских работников
- 6.2 Из художественной литературы
- 6.3 «От людей»
- 6.4 Собственный опыт
- 6.5 Личные наблюдения
- 6.6 Из средств массовой информации
- 6.7 Лекции, беседы
- 6.8 Другое (указать) \_\_\_\_\_
- 6.9 Затрудняюсь ответить

**7. Ваш возраст \_\_\_\_\_ лет**

**8. Пол**

- 8.1 Мужской
- 8.2 Женский

**Спасибо за внимание! Желаем Вам счастливых и здоровых малышей!**